

杨式太极拳

- | | | |
|---------------|----------------|---------------|
| 1. 起势 | 30. 单鞭 | 60. 下势 |
| 2. 揽雀尾 | 31. 高探马 | 61. 左金鸡独立 |
| 3. 单鞭 | 32. 右分脚 | 62. 右金鸡独立 |
| 4. 提手上势 | 33. 左分脚 | 63. 左右倒撵猴 (3) |
| 5. 白鹤亮翅 | 34. 转身左蹬脚 | 64. 斜飞式 |
| 6. 左搂膝拗步 | 35. 左右搂膝拗步 (2) | 65. 提手上势 |
| 7. 手挥琵琶 | 36. 进步搂膝栽捶 | 66. 白鹤亮翅 |
| 8. 左右搂膝拗步 (3) | 37. 翻身撇身捶 | 67. 左搂膝拗步 |
| 9. 手挥琵琶 | 38. 进步搬拦捶 | 68. 海底针 |
| 10. 左搂膝拗步 | 39. 右蹬脚 | 69. 扇通背 |
| 11. 进步搬拦捶 | 40. 左打虎式 | 70. 转身白蛇吐信 |
| 12. 如封似闭 | 41. 右打虎式 | 71. 搬拦捶 |
| 13. 十字手 | 42. 回身右蹬脚 | 72. 揽雀尾 |
| 14. 抱虎归山 | 43. 双峰贯耳 | 73. 单鞭 |
| 15. 揽雀尾 | 44. 左蹬脚 | 74. 运手 (3) |
| 16. 斜单鞭 | 45. 转身右蹬脚 | 75. 单鞭 |
| 17. 肘底看捶 | 46. 进步搬拦捶 | 76. 高探马带穿掌 |
| 18. 左右倒撵猴 (3) | 47. 如封似闭 | 77. 转身右蹬脚 |
| 19. 斜飞式 | 48. 十字手 | 78. 进步搂膝指裆捶 |
| 20. 提手上势 | 49. 抱虎归山 | 79. 上步揽雀尾 |
| 21. 白鹤亮翅 | 50. 揽雀尾 | 80. 单鞭 |
| 22. 左搂膝拗步 | 51. 斜单鞭 | 81. 下势 |
| 23. 海底针 | 52. 野马分鬃 (3) | 82. 上步七星 |
| 24. 扇通背 | 53. 揽雀尾 | 83. 退步跨虎 |
| 25. 撇身捶 | 54. 单鞭 | 84. 转身摆莲 |
| 26. 进步搬拦捶 | 55. 玉女穿梭 (4) | 85. 弯弓射虎 |
| 27. 上步揽雀尾 | 56. 揽雀尾 | 86. 进步搬拦捶 |
| 28. 单鞭 | 57. 单鞭 | 87. 如封似闭 |
| 29. 运手 (3) | 58. 运手 (3) | 88. 十字手 |
| | 59. 单鞭 | |